Η ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Sant Darshan Singh



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

45 175 Naperville Rd., Naperville. IL 60563
and 2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi 110009, India

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Science of Spirituality : **https://www.sos.org/el/**



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

Η Χορτοφαγική διατροφή στη ζωή μας



Sant Darshan Singh

Ενώ οι αρχές της πνευματικότητας έχουν παραμείνει οι ίδιες μέσα στους αιώνες, η σύγχρονη επιστήμη μόλις τώρα φτάνει στα συμπεράσματα που οι Άγιοι και οι μυστικιστές είχαν συνειδητοποιήσει από τα πολύ παλιά χρόνια. Έτσι και για τη χορτοφαγική διατροφή οι σύγχρονες έρευνες επιβεβαιώνουν την ανωτερότητά της και δικαιώνονται αυτοί που την ακολουθούν. Σε όλους τους τομείς - τον πνευματικό, τον ηθικό, και το βιολογικό η χορτοφαγική διατροφή ταιριάζει περισσότερο στον άνθρωπο και ακόμα περισσότερο σ' αυτούς που επιθυμούν να ακολουθήσουν το μονοπάτι που οδηγεί στην Αυτογνωσία και στη Θεογνωσία. Ειδικά |γι' αυτούς η χορτοφαγία είναι ένας πολύ ουσιαστικός παράγοντας.

Μελετώντας τις διάφορες θρησκείες, τα παλιά και τα πρόσφατα φιλοσοφικά και θρησκευτικά κινήματα και τις μυστικιστικές παραδόσεις, ανακαλύπτουμε ότι πολλά απ' αυτά συνιστούσαν ή απαιτούσαν από τους οπαδούς και τους πιστούς του να ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή. Ο Πυθαγόρας και οι οπαδοί του ήταν αυστηροί χορτοφάγοι και ο ίδιος συνήθιζε να λέει: «Φίλοι μου μη μολύνετε τα σώματά σας, με το να παίρνετε ακάθαρτες τροφές. Υπάρχουν αρκετά σπαρτά και δένδρα φορτωμένα με καρπούς. Υπάρχουν εύγευστα λαχανικά και ρίζες που είναι έτοιμα για να

τα μαγειρέψουμε και ακόμα, δεν υπάρχει έλλειψη από γάλα και μέλι. Η γη μας έχει αφθονία από αγνές και αβλαβείς τροφές και δεν είναι ανάγκη να παίρνουμε τροφές που πρέπει να χυθεί αίμα και να θυσιαστεί κάποια αθώα ζωή».

Πολλοί από τους φημισμένους αρχαίους φιλοσόφους όπως ο Πλάτωνας, ο Πλωτίνος, ο Εμπεδοκλής, ο Απολλώνιος, ο Πλούταρχος, και ο Πορφύριος ακολουθούσαν τη χορτοφαγία. Επίσης σε πολλά μυστικιστικά κινήματα του παρελθόντος όπως αυτά των Ορφικών και των Εσσαίων η χορτοφαγία ήταν κάτι το προαπαιτούμενο για τη μύηση. Αν μελετήσουμε προσεχτικά το ιερό Ευαγγέλιο βλέπουμε ότι ο Θεός προόριζε τον άνθρωπο να είναι χορτοφάγος. Στη Γένεση ο Θεός λέει, «Ιδού σας έδωκα πάντα χόρτον κάμνοντα σπόρον, όστις είναι επί προσώπου πάσης της γης και παν δένδρον το οποίον έχει εν εαυτώ καρπόν δένδρου κάμνοντα σπόρον. Ταύτα θέλουσι είσθαι εις εσάς προς τροφήν...» (Γένεση 1:29). Ακόμα όταν ο Θεός έδωσε στο Μωυσή τις δέκα εντολές, μια απ' αυτές αναφερόταν έμμεσα στη χορτοφαγία. Αν ακολουθήσουμε την εντολή "Ου φο- νεύσεις" (Έξοδος 20:13), φυσική προϋπόθεση είναι ότι δεν πρέπει να τρώμε κρέας, ψάρι, πουλιά και αυγά. Πως μπορούμε να λέμε ότι είμαστε λάτρεις του Θεού και λάτρεις της Δημιουργίας Του. αν σκοτώνουμε τα πιο ταπεινά μέλη της οικογένειάς Του;

Ο Ιησούς Χριστός ήταν ένας Απόστολος της Ειρήνης· ήταν η προσωποποίηση της μη-βιαιότητας. Έλεγε πως: «Όστις σε ραπίσει εις την δεξιάν σου σιαγώνα, στρέψον εις αυτόν και την άλλην...» (Ματθαίος 5:39). Αν πρέπει να φτάσουμε σ’ αυτό το σημείο ανεκτικότητας, πως μπορούμε να είμαστε βίαιοι προς τα κατώτερα πλάσματα της δημιουργίας του Θεού; Ο Χριστός δίδαξε την παγκόσμια αγάπη και τη μη-βιαιότητα και μας έδωσε την εντολή να έχουμε αγάπη για όλους.

Οι μεγάλοι Σούφι άγιοι του παρελθόντος ήταν χορτοφάγοι. Ο ξακουστός Mirdad έλεγε: «Αυτοί που ακολουθούν το πνευματικό μονοπάτι δεν πρέπει ποτέ να ξεχνούν ότι αν τρώνε κρέας θα πρέπει κάποτε να πληρώσουν γι’ αυτό με τη σάρκα τους». Ο Φιλεύσπλαχνος Βούδας δίδαξε τη μη- βιαιότητα προς όλα τα πλάσματα και οι οπαδοί του ήταν χορτοφάγοι. Ο Μαχαβίρα ο προφήτης των Τζεΐνιστών (Zain) συνιστούσε την αυστηρή χορτοφαγική διατροφή η οποία αποτελεί και ένα μέρος της Ινδικής θρησκευτικής παράδοσης. Στους ναούς των Σικχ (Gurdwaras) ποτέ δεν σερβίρεται κρέας στα δωρεάν γεύματα που προσφέρουν και ακόμα οι. μη χορτοφάγοι Σικχ,

όταν μετά την ανάγνωση των γραφών στα σπίτια τους, προσφέρουν σύμφωνα με τη συνήθεια τροφή, αυτή είναι πάντοτε χορτοφαγική. Ένας Μογγόλος ιστορικός αναφέρει μέσα στο βιβλίο του Dabistan - e - Mazahib (Σχολείο των Θρησκειών) ότι πολλοί από τους παλιούς Διδάσκαλους όπως ο Arjan-Dev και οι μετά από αυτόν, ήταν τόσο αυστηροί και επέμεναν τόσο πολύ στη χορτοφαγική διατροφή, που δεν δεχόντουσαν για μαθητές άτομα πριν αυτά γίνουν χορτοφάγοι.

Αν κάνετε μια συγκριτική μελέτη στις θρησκευτικές παραδόσεις θα δείτε ότι μετά το τέλος της Αποστολής και το φυσικό θάνατο των αγίων και των Διδασκάλων, η Εσωτερική πλευρά των διδαγμάτων τους ξεχνιέται πολύ γρήγορα και αντικαθίσταται με τύπους και τελετουργικά. Για να γίνουν τα διδάγματα τότε πιο αποδεκτά στο ευρύ κοινό δίνονται σ' αυτά ελαστικές ερμηνείες και τα πρότυπα που αφήνουν οι Διδάσκαλοι παραχαράζονται και ξεχνιούνται. Αυτό συνέβη επανειλημμένως με τη χορτοφαγική διατροφή - και γενικότερα με τον τρόπο που πρέπει να ζούμε.

Πολλοί μεγάλοι φιλόσοφοι, καλλιτέχνες, ποιητές, συγγραφείς και μερικοί από τους πιο φωτισμένους μονάρχες ήταν επίσης χορτοφάγοι. Ο Ashoka ο Μέγας, ο αυτοκράτορας Akbar, ο Isaak Newton, ο Percy Bysshe Shelley, ο Leo Tolstoy, ο Mahatma Gandhi, και ο Albert Schweitzer είναι απλώς μερικά παραδείγματα. Η ευαισθησία και η φιλευσπλαχνία τους, τους οδήγησε να υιοθετήσουν το μονοπάτι της μη-βίας προς όλη τη Δημιουργία και να γίνουν χορτοφάγοι.

Υπάρχει ένα πολύ ενδιαφέρον ανέκδοτο από τη ζωή του George Bernard Shaw που αφορά τη χορτοφαγική διατροφή. Μια φορά που ήταν πολύ άρρωστος οι γιατροί του είπαν ότι αν δεν άρχιζε να τρώει αυγά και σούπα από κρέας, θα πέθαινε. Καθώς ο Shaw ήταν πολύ αυστηρός χορτοφάγος αρνήθηκε να ακολουθήσει τις συμβουλές των γιατρών του και όταν οι γιατροί επιμένοντας στην άποψη τους του είπαν ότι δεν μπορούσαν να εγγυηθούν ότι θα κατόρθωναν να τον γλιτώσουν από το θάνατο, φώναξε τον ιδιαίτερο γραμματέα του και παρουσία των γιατρών υπαγόρευσε τη διαθήκη του. Αυτή έλεγε: «Με αυτή μου τη διαθήκη δηλώνω ότι. τελευταία μου επιθυμία είναι όταν εγώ πια δεν θα είμαι αιχμάλωτος αυτού του φυσικού στόματος και θα μεταφέρεται το φέρετρο μου στο νεκροταφείο. να συνοδεύεται από βαρυπενθούντες από τις ακόλουθες κατηγορίες: πρώτον πτηνά, δεύτερον αρνιά, πρόβατα, αγελάδες και άλλα ζώα αυτού του είδους, τρίτον ζωντανά ψάρια μέσα σε γυάλες. Κάθε ένας από τους βαρυπενθούντες

πρέπει να κρατά μια πινακίδα που να έχει την εξής επιγραφή: «Ω Κύριε, να είσαι φιλεύσπλαχνος προς τον ευεργέτη μας κύριο Shaw, που έδωσε τη ζωή του για σώσει τις δικές μας!».

Ο Leonardo da Vinci ένας άλλος χορτοφάγος ήταν πολύ φιλεύσπλαχνος. Όταν έβλεπε κανένα να πουλάει πουλιά μέσα σε κλουβιά τα αγόραζε, άνοιγε την πόρτα των κλουβιών και παρακολουθούσε τα χαρούμενα πουλιά να φτερουγίζουν ελεύθερα.

Ο Θεός προμήθευσε στον άνθρωπο ένα μεγάλο αριθμό από φρούτα, ξηρούς καρπούς, λαχανικά, δημητριακά και χορταρικά για τροφή καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα που η κατανάλωσή τους δεν απαιτεί το φόνο ζώων. Το Πνευματικό Μονοπάτι είναι ένα μονοπάτι αγάπης, φιλευσπλαχνίας και αποφυγής της βίας. Είναι αλήθεια ότι για να ζήσει κανείς μέσα σ’ αυτόν τον κόσμο πρέπει να καταστρέφει κάποια μορφή ζωής, καθώς και το ότι και τα φυτά που τρώμε και τα βακτηρίδια που αναπνέουμε έχουν ζωή. Ακόμα είναι αλήθεια ότι ο νόμος του κάρμα σύμφωνα με τον οποίο "Κάθε δράση φέρνει μια αντίδραση" λειτουργεί και στον τομέα της διατροφής. Όμως οι Άγιοι λένε, ότι εφόσον δεν μπορούμε να κάνουμε χωρίς τροφή πρέπει να την διαλέγουμε έτσι ώστε αυτή να προξενεί το λιγότερο δυνατό πόνο και τη μικρότερη δυνατή θυσία. Ένα γεγονός απ’ τη ζωή μου εξηγεί αυτό πολύ όμορφα. Το 1948 ο Sant Kirpal Singh παρέμενε αποτραβηγμένος για μερικούς μήνες στο Rishikesh, στα Ιμαλάϊα, όπου έμεινα και εγώ κοντά Του για λίγες βδομάδες. Ο τρόπος της ζωής μας εκεί ήταν εξαιρετικά απλός. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούσαμε μεγάλα φύλλα σαν πιάτα για το φαγητό. Μια μέρα που είχα κόψει μερικά φύλλα για να σερβίρω το βραδινό φαγητό ο Αγαπημένος Διδάσκαλος, μου ζήτησε να τα μετρήσω. Τα φύλλα βρέθηκαν περισσότερα σε αριθμό από τους ανθρώπους που θα έτρωγαν και τότε ο Διδάσκαλος μου είπε ότι στο μέλλον θα έπρεπε να είμαι πολύ προσεχτικός και να μετράω τον αριθμό των ανθρώπων από πριν. Είπε: «Έκοψες δύο περισσότερα φύλλα απ’ ότι χρειαζόταν. Μη ξεχνάς ότι κι αυτά έχουν ζωή».

- Ενώ η επιστήμη δέχεται ότι η ύλη αποτελείται από συνδυασμούς των στοιχείων της περιοδικής κλίμακας του Μεντελέγιεφ, οι παλιές ιερές γραφές της Ανατολής δίνουν μια επιπλέον διάσταση σ' αυτή τη γνώση. Μιλάνε για μια *«δύναμη ζωής»* μέσα στις διάφορες μορφές ζωής -- τον άνθρωπο, τα ζώα, τα πουλιά, τα ερπετά και τα φυτά. Τη μικρότερη "δύναμη ζωής" έχουν τα φυτά. Για να εξηγήσουν αυτό, οι ιερές γραφές μιλούν για πέντε

δημιουργικούς συνθετικούς *«παράγοντες - ιδιότητες»* που είναι το νερό, η γη, η φωτιά, ο αέρας και ο αιθέρας. Το ανθρώπινο σώμα λένε πως περιέχει και τους πέντε παράγοντες και γι' αυτό θεωρείται ότι είναι το ανώτερο και το πιο πολύτιμο μέσα στη Δημιουργία. Ο φόνος ενός ανθρώπου θεωρείται σαν το πιο αποτρόπαιο έγκλημα που τιμωρείται πάντοτε με τη μεγαλύτερη ποινή. Δεύτερα σε αξία έρχονται τα κατοικίδια ζώα και γενικά τα τετράποδα, που έχουν τέσσερις «παράγοντες» γιατί τους λείπει ο "αιθέρας" ή αυτός βρίσκεται σε μηδαμινή ποσότητα. Σύμφωνα με τους νόμους της κοινωνίας, ο φόνος ενός ζώου τιμωρείται με χρηματική αποζημίωση του ιδιοκτήτη του. Η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει τα πουλιά που έχουν τρεις "δραστικές ιδιότητες" - νερό, φωτιά και αέρα. Αν κάποιος σκοτώσει ένα ελεύθερο πουλί συνήθως δεν λογοδοτεί σε κανένα. Καμιά φορά αν σκοτώσει ένα πουλί που το είδος του προστατεύεται, ο κυνηγός μπορεί να υποχρεωθεί να πληρώσει ένα μικρό πρόστιμο. Ακόμη μικρότερη είναι η "αξία" των ερπετών, των σκουληκιών και των εντόμων που έχουν μόνο δύο "δραστικούς παράγοντες" - γη και φωτιά, καθώς οι άλλοι τρεις υπάρχουν αλλά σε λανθάνουσα κατάσταση. Ο φόνος αυτών των πλασμάτων δεν επιφέρει καμία ποινή ή πρόστιμο σύμφωνα με τους νόμους που υπάρχουν διεθνώς. Τη μικρότερη "δύναμη ζωής" έχουν οι ρίζες, τα λαχανικά και τα φρούτα τα οποία αποτελούνται μόνο από ένα "δραστικό παράγοντα", το νερό.

- Έτσι από ηθική άποψη, λένε οι γραφές, η χορτοφαγική διατροφή προξενεί το λιγότερο πόνο και υιοθετώντας την κανείς, δημιουργεί το μικρότερο δυνατό καρμικό χρέος. Ο Sarmad, ένας Σούφι Εβραϊκής καταγωγής που έζησε το 17ο αιώνα συνήθιζε να λέει τα ίδια πράγματα κάπως πιο απλοϊκά. «Το Φως της Ζωής που είναι ο Κύριος, κοιμάται μέσα στα μέταλλα, είναι σε κατάσταση ονείρου μέσα στα φυτά, ξυπνά μέσα στα ζώα και έρχεται σε πλήρη συνειδητότητα μέσα στον άνθρωπο».

- Παρόμοιες ιδέες μπορούμε να ανακαλύψουμε και στα γραπτά συγχρόνων πνευματικών ανθρώπων και φιλοσόφων. Ο Teilhard de Chardin για παράδειγμα στο βιβλίο του Phenomenon of Man γράφει ότι υπάρχουν διάφορες διαβαθμίσεις στη συνειδητότητα των ζωντανών οργανισμών και η συνειδητότητα αυτή είναι τόσο περισσότερο αναπτυγμένη όσο πιο σύνθετες και πιο τελειοποιημένες είναι οι διάφορες μορφές ζωής. Την περισσότερο αναπτυγμένη συνειδητότητα έχει ο άνθρωπος. Λυτές οι σκέψεις και τα συμπεράσματα, βρίσκονται σε αρμονία και με τις διδασκαλίες των

μυστικιστών όπως αυτές τις συναντάμε μέσα στις ιερές γραφές.

- Αναγνωρίζοντας την ανάγκη να συντηρούμε το σώμα μας και έχοντας σαν στόχο την αποφυγή βιαιότητας, θα πρέπει να ακολουθούμε τη χορτοφαγική διατροφή, γιατί αυτή επιφέρει τη λιγότερη καταστροφή και το μικρότερο καρμικό χρέος.

- Πολύς κόσμος έχει λανθασμένη εντύπωση για τη θρεπτική αξία της χορτοφαγικής διατροφής και νομίζει ότι αυτή δεν μας δίνει όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες που πρέπει να δίνει η τροφή και κυρίως πως δεν δίνει τις αναγκαίες πρωτεΐνες. Οι τελευταίες όμως επιστημονικές έρευνες αποδείξανε ότι με τη χορτοφαγική διατροφή, μπορεί να πάρει κανείς άφθονες πρωτεΐνες και μάλιστα περισσότερες απ' όσες χρειάζεται. Το ίδιο ισχύει και για τις βιταμίνες, τα άλατα κ.λπ. Οι σύγχρονοι διαιτολόγοι με τις έρευνές τους βεβαιώνουν ότι μια ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή μπορεί να δώσει στο σώμα μια καλύτερη υγεία. Ήδη από το 1974 η Εθνική Ακαδημία Επιστημών των Ηνωμένων Πολιτειών δημοσίευσε στο περιοδικό "Food and Drug Administration Consumer" μια πολύ λεπτομερειακή μελέτη, σχετικά με την αποτελεσματικότητα και την πρακτικότητα της χορτοφαγικής διατροφής. «Η αντίληψη» αναφέρεται στο συμπέρασμα της μελέτης «ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να πάρει όλες ανεξαίρετα τις θρεπτικές ουσίες, με τη χορτοφαγική διατροφή είναι σήμερα ένας μύθος».

- Άλλες πάλι μελέτες αποδεικνύουν ότι στους χορτοφάγους που δεν πίνουν οινόπνευμα και δεν κάνουν χρήση τοξικών και ναρκωτικών ουσιών η πέψη και η αφομοίωση των θρεπτικών ουσιών γίνεται σωστότερα με αποτέλεσμα να παίρνουν από τις τροφές περισσότερες θερμίδες και να επιτυγχάνεται στο αίμα μεγαλύτερη συγκέντρωση βιταμινών και μετάλλων.

Όσο περνούν τα χρόνια οι βιολόγοι και οι διαιτολόγοι αποδεικνύουν με τις έρευνές τους ότι η χορτοφαγική διατροφή είναι πιο ταιριαστή και πιο υγιεινή για τον ανθρώπινο οργανισμό από αυτή των κρεατοφάγων. Τα πιο δυνατά ζώα με τη μεγαλύτερη αντοχή είναι φυτοφάγα. Ο ελέφαντας, το βόδι και το άλογο είναι γνωστά για τη δύναμή τους και την ικανότητά τους για εργασία. Ακόμα και τη δύναμη των μηχανών μετράμε με "ίππους". Για επιβεβαίωση ότι η σωστή χορτοφαγική διατροφή δεν αποτελεί εμπόδιο στη φυσιολογική ανάπτυξη όχι μόνο του σώματος αλλά και της διάνοιας και μάλιστα σε υψηλό βαθμό, ανάφερα μερικούς πολύ γνωστούς διανοούμενους που υπήρξαν χορτοφάγοι,

- Ακόμα και από βιοφυσιολογική άποψη στον άνθρωπο ταιριάζει περισσότερο η χορτοφαγική διατροφή. Η κατασκευή του σώματός του δεν είναι ανάλογη με αυτή των σαρκοβόρων ζώων. Είναι γνωστό ότι τα σαρκοβόρα ζώα έχουν μεγάλους κυνόδοντες και νύχια για να τραβούν και να σκίζουν τις σάρκες ενώ ο άνθρωπος αντίθετα έχει δόντια που μοιάζουν με αυτά των χορτοφάγων ζώων. Έχουν επίπεδους τραπεζίτες ιδιαίτερα ανεπτυγμένους για να αλέθουν φυτικές τροφές. Επιπλέον τα έντερα των σαρκοφάγων ζώων είναι μικρά. Έχουν περίπου μήκος, το τριπλάσιο του μήκους του σώματός τους, ώστε οι σάρκες να αφομοιώνονται ή να αποβάλλονται γρήγορα προτού υποστούν σήψη και δημιουργηθούν δηλητηριώδεις ουσίες. Ο άνθρωπος έχει πολύ μακριά έντερα, που έχουν μήκους 10- 12 φορές μεγαλύτερο από το μήκος του σώματός τους.

- Έχει παρατηρηθεί πως η τροφή που τρώμε έχει επίδραση στη φυσική, συναισθηματική και νοητική μας κατάσταση. Έτσι αν θέλουμε να ζήσουμε μια ζωή χωρίς βία, με φιλευσπλαχνία, γαλήνη και ισορροπία, αν θέλουμε να ελέγχουμε το νου και τις αισθήσεις μας, τότε θα πρέπει να ακολουθήσουμε μια διατροφή που να βοηθάει στην επίτευξη αυτού του σκοπού και τέτοια είναι η χορτοφαγική διατροφή.

- Υπάρχει μια όμορφη ιστορία που αναφέρει ο Attar και την οποία θα ήθελα να σας διηγηθώ. Είναι μια ιστορία της μεγάλης Σούφι αγίας της Rabia Basri που κάποτε που είχε ανέβει στο βουνό μαζεύτηκαν γύρω της πολλά άγρια ζώα όπως ελάφια, γαζέλες, αγριοκάτσικα και όναγροι και την κοίταζαν με αγάπη και εμπιστοσύνη. Όσο περνούσε η ώρα όλο και περισσότερα ζώα μαζευόντουσαν γύρω της όταν ξαφνικά παρουσιάστηκε κάποιος Hasan - al - Basri που βλέποντας την Rabia Basri την πλησίασε για να της μιλήσει. Με μιας τα ζώα αγριεύτηκαν και το έβαλαν στα πόδια τρομαγμένα. Ο Hasan στενοχωρήθηκε καθώς τα έβλεπε να εξαφανίζονται και ρώτησε τη Rabia: «Γιατί τα ζώα έφυγαν με τέτοιο πανικό μόλις με είδαν, ενώ ήταν τόσο φιλικά μαζί σου;» Η Rabia με τη σειρά της ρώτησε τον Hasan: «Hasan τι έφαγες σήμερα;» Αυτός απάντησε: «Κρεμμύδια τηγανισμένα με λίπος». Τότε η Rabia του είπε: «Αφού εσύ τρως το λίπος τους, είναι δυνατόν να μη σε φοβηθούν και να μη φύγουν από κοντά σου;»

- Αν και μείς προσέξουμε αυτά που τρώμε, θα επηρεαστεί ανάλογα και η ζωή μας. Όταν ο Ρωμαίος ποιητής Seneca μελετώντας τη διδασκαλία του Πυθαγόρα έγινε χορτοφάγος, ανακάλυψε πως η αλλαγή στη διατροφή του

είχε πολύ ευνοϊκά αποτελέσματα γενικά στη ζωή του και άτι «ο νους του έγινε πιο σπινθηροβόλας και πιο οξυδερκής».

Σε σχέση με την επίδραση που μπορεί να έχουν στον άνθρωπο οι τροφές, στην Ινδία λένε άτι μπορούμε να τις χωρίσουμε σε τρεις κατηγορίες. Σε τροφές satvik (αγνές) όπως είναι τα λαχανικά, οι σπόροι, τα όσπρια, τα κηπευτικά, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα σε λογικές ποσότητες. Αυτή η διατροφή δίνει γαλήνη και ισορροπία στον άνθρωπο και λέγεται ότι κρατά το νου και την καρδιά μακριά από κάθε είδους κακία. Σε τροφές rajsik που αυξάνουν την ενεργητικότητα όπως είναι το πιπέρι, τα καρυκεύματα, τα αρωματικά φυτά, τα ξινά και τα πικρά. Οι τροφές αυτού του τύπου δρουν διεγερτικά και ερεθίζουν τις αισθήσεις. Τέλος σε τροφές tamsik που είναι τροφές βλαβερές για τον οργανισμό και προκαλούν νωθρότητα και βιαιότητα. Τέτοιες τροφές είναι οι μπαγιάτικες τροφές, το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά και τα οινοπνευματώδη ποτά.

Πολλές φορές με ρωτούν με ποια λογική δεν πρέπει να τρώει κανείς αυγά ακόμα και τα μη γονιμοποιημένα - αυτά που πολύς κόσμος ονομάζει, "αυγά χορτοφαγίας".

- Τα μη γονιμοποιημένα αυγά είναι μία μορφή ζωής που δεν μπόρεσε να εκπληρώσει το σκοπό της και γι’ αυτό έχουν μία αρνητική φόρτιση. Εκτός όμως απ’ αυτό, όπως και τα γονιμοποιημένα αυγά περιέχουν ουσίες που εμποδίζουν τη συγκέντρωση και επομένως δυσκολεύουν το διαλογισμό, ενώ συγχρόνως προκαλούν νωθρότητα στο νου και διέγερση των παθών.

- Από κοινωνικοοικονομική ακόμα άποψη, η χορτοφαγία είναι η πιο συμφέρουσα διατροφή αν σκεφθεί κανείς ότι από 10 στρέμματα βοσκοτόπων μπορεί να παραχθεί η ίδια ποσότητα ζωικών πρωτεϊνών που θα μπορούσε να παραχθεί από 1 στρέμμα γης καλλιεργημένο κατάλληλα ώστε να παράγει φυτικές πρωτεΐνες. Βλέπουμε έτσι 9 στρέμματα γης να "σπαταλιούνται" στην παραγωγή κρέατος. Παρόμοια, ένα ζώο τρώει 8 κιλά σιτηρά για να παράγει 1/2 κιλό κρέας, με αποτέλεσμα 7,5 κιλά σιτηρά να "πηγαίνουν χαμένα".

Ο Θεός μας έχει δώσει ευκολίες και τα δώρα της φύσης σε ποσότητες, ώστε να μπορούν να τραφούν όλα Του τα παιδιά. Η χορτοφαγία είναι πολύ πιο παραγωγικός και πιο οικονομικός τρόπος διατροφής και αυτός είναι ένας επιπρόσθετος λόγος που θα πρέπει να την προτιμάμε.

- Όταν ένα άγριο θηρίο τρώει ένα άλλο πλάσμα, το κάνει για να επιβιώσει καθώς δεν έχει άλλο τρόπο για να διατηρηθεί στη ζωή. Για τον άνθρωπο όμως που είναι παμφάγος, δεν υπάρχει δικαιολογία γιατί μπορεί να επιζήσει χωρίς να αφαιρεί τη ζωή άλλων πλασμάτων.

Αν όλοι όσοι τρώνε κρέας έβλεπαν τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η "βιομηχανία κρέατος" στα σφαγεία, σίγουρα θα εντυπωσιαζόντουσαν και πολλοί θα έπαυαν να είναι κρεατοφάγοι. Το συμπέρασμα είναι ότι η επιθυμία του ανθρώπου να εγκαταλείψει τον τρόπο ζωής που ταιριάζει στη (ρύση του, προκαλεί μεγάλη σπατάλη και είναι αδικαιολόγητη.

- Εκτός από το είδος της τροφής που τρώμε θα πρέπει να προσέχουμε και την ποσότητά της. Η βασική αρχή είναι ότι πρέπει να τρώμε για να ζούμε και όχι αντίθετα να ζούμε για να τρώμε. Δυστυχώς οι περισσότεροι από μας τρώμε υπερβολικά.

Όταν μας προσφέρουν ένα νόστιμο φαγητό τρώμε περισσότερο από το συνηθισμένο, όπως συμβαίνει καμιά φορά που είμαστε φιλοξενούμενοι και θέλουμε να δείξουμε ότι εκτιμούμε τη φιλοξενία. Η πολυφαγία είναι συχνά αιτία πολλών προβλημάτων υγείας καθώς και της δυσκολίας που συχνά έχουν ορισμένοι στο διαλογισμό τους. Ο Πέρσης μυστικιστής Sheikh Saadi έλεγε ότι, επειδή είμαστε παραγεμισμένοι μέχρι τα ρουθούνια με φαγητό, δεν μπορούμε να δούμε το Φως του Θεού. Συνιστούσε να χωρίζουμε το στομάχι μας σε τέσσερα ίσα μέρη: τα δύο έλεγε να τα γεμίζουμε με αγνή τροφή, το ένα με νερό και το τελευταίο να είναι άδειο για να μπορεί να δεχθεί το Φώς του Θεού.

- Υπάρχει μια σχετική ιστορία, από τη ζωή του Προφήτη Μωάμεθ. Πήγε, λένε, μια μέρα ένας γιατρός και είπε στο Μωάμεθ ότι ήταν πρόθυμος να θεραπεύει δωρεάν τους οπαδούς του εκείνους που θα είχαν ανάγκη γιατρού. Πέρασαν όμως έξι μήνες και κανένας μαθητής του Μωάμεθ δεν τον επισκέφθηκε. Ζήτησε τότε ο γιατρός απ’ τον Προφήτη να του επιτρέψει να φύγει αφού δεν μπορούσε να φανεί σε κανένα χρήσιμο. Ο Μωάμεθ χαιρέτησε το γιατρό με ένα ευγενικό χαμόγελο, λέγοντάς του ότι όσο οι οπαδοί του ζούσαν σύμφωνα με τις καθοδηγήσεις του, δεν υπήρχε περίπτωση να αρρωστήσουν. Οι εντολές του σχετικά με το φαγητό ήταν: «Πάντοτε να τρώτε λιγότερο απ’ όσο έχετε όρεξη να φάτε».

-- Όταν τρώμε πολύ, βαραίνουμε και νυστάζουμε με αποτέλεσμα γι’ αυτούς που ακολουθούν το Πνευματικό Μονοπάτι, όσο περισσότερο χρόνο διαθέτουν για ύπνο τόσο λιγότερο χρόνο να αφιερώνουν στο διαλογισμό τους.

Ακόμα όταν διαλογιζόμαστε και είμαστε παραφαγωμένοι νυστάζουμε και ο διαλογισμός δεν αποδίδει. Λένε ότι κάποτε κάποιος πήγε *σ* έναν άγιο και του παραπονέθηκε λέγοντάς του: «Κύριε, ο διαλογισμός μου δεν είναι καλός». Ο άγιος απάντησε: «Κοίτα το στομάχι σου». Κάποιος άλλος πήγε στον ίδιο άγιο και του είπε: «Δεν μπορώ να ελέγξω το νου μου». Ο άγιος του απάντησε με τον ίδιο τρόπο: «Κοίταξε το στομάχι σου». Ένας τρίτος πάλι πήγε και του παραπονέθηκε: «Δεν έχω καλή υγεία» και ο άγιος πάλι απάντησε: «Κοίταξε το στομάχι σου». Είναι πράγματι βέβαιο ότι το να τρώμε λιγότερο από ότι έχουμε όρεξη να φάμε είναι καλό όχι μόνο για το διαλογισμό αλλά γενικά και για την υγεία μας.

- Πολύ συχνά με ρωτάνε, γιατί κάποιος που θέλει να ακολουθήσει το Πνευματικό Μονοπάτι πρέπει να γίνει χορτοφάγος και ποιος είναι ο σκοπός της χορτοφαγικής διατροφής; Η χορτοφαγία και γενικά ο φυσικός τρόπος ζωής, δεν είναι ένας σκοπός, αλλά απαραίτητες προϋποθέσεις για ένα σκοπό και δεν πρέπει να τα θεωρούμε σαν κάτι ξεχωριστό, αλλά σαν ένα σύνολο, σα μία φιλοσοφία, σαν ένα τρόπο ζωής.

- Ο Albert Einstein, ο γνωστός μεγάλος μαθηματικός τόσο πολύ πίστευε στην ευνοϊκή επίδραση που έχει η χορτοφαγία πάνω στο χαρακτήρα του ανθρώπου, ώστε συνήθιζε να λέει ότι αν την ακολουθούσε όλος ο κόσμος, σίγουρα η γη θα γινόταν ένας παράδεισος.

- Αν επιθυμούμε να ακολουθήσουμε το μονοπάτι της μη βίας και της αγάπης για όλη τη Δημιουργία, τότε πρέπει να υιοθετήσουμε τη σωστή χορτοφαγική διατροφή. Έτσι θα έχουμε ευσπλαχνία, όχι μόνο για τα κατώτερα μέλη της θείας Δημιουργίας και για τους συνανθρώπους μας αλλά και για τους ίδιους μας τους εαυτούς.

ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

http://www.sos.org/el



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

http://www.sos.org/el